

Canned Produce Fact Sheet

EAT FOR HEALTH AND
CONVENIENCE

Benefits of Rinsing Canned Produce



Reduce Sodium

- Draining and rinsing canned vegetables can decrease sodium by up to 23%¹.
- Draining and rinsing beans can decrease sodium by 43%².



Reduce Added Sugar

- Choose fruit packed in 100% juice.
- Completely draining both heavy and light syrup will reduce added sugars.

Sources: 1. USDA https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/articles/eb11_drainedveg.pdf
2. Jones, J.B., and J.R. Mount. (2009). Sodium Reduction in Canned Bean Varieties by Draining and Rinsing. 209. Institute of Food Technologists Conference Poster. Anaheim, California.

How To Rinse Canned Produce

1. Drain contents of can with strainer
2. Run Water over veggies for 30 seconds
3. Shake over sink to remove excess water
4. Your produce is ready to use!

Using Canned Fruits and Veggies

- ✓ Try canned fruit in pancakes, parfaits, cereal, oatmeal, and smoothies!
- ✓ For a nutrition boost, add canned veggies to soups, stews and casseroles.
- ✓ Use fruits in cobblers and crumbles.

Datos sobre las frutas y verduras enlatadas

CONSÚMALOS POR SALUD
Y CONVENIENCIA

Beneficios de enjuagar las frutas y verduras



Reduce el Sodio

- Escurrir y enjuagar los vegetales enlatados, puede reducir el Sodio hasta un 23%.¹
- Escurrir y enjuagar los frijoles puede reducir el Sodio hasta un 43%.²



Reduce azúcar añadida

- Escoja fruta empacada en 100% jugo.
- Escurrir por completo el almíbar ligero y espeso, reducirá la cantidad de azúcares añadidos.

Referencias: 1. USDA https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/80400525/articles/eb11_drainedveg.pdf
2. Jones, J.B., and J.R. Mount. (2009). Sodium Reduction in Canned Bean Varieties by Draining and Rinsing. 209. Institute of Food Technologists Conference Poster. Anaheim, California.

Como enjuagar las frutas y verduras enlatadas

1. Escurra el contenido de la lata en un colador.
2. Deje correr el agua sobre los vegetales por 30 segundos.
3. Agite en la tarja para remover el exceso de agua.
4. ¡El alimento está listo para usarse!

Usando frutas y verduras enlatadas

- ✓ Pruebe fruta enlatada en panqueques, parfaits, cereal, avena y batidos de fruta.
- ✓ Para más nutrientes, añada verduras enlatadas a sopas, estofados y caserolas.
- ✓ Use frutas en tartas y budines.